Always Your Partner

お元気ですか

秋

vol.109
2018年10月1日号

タレント・ミュージシャン
エド山口さん

「私の健康法」 P.02

大腸がん健診・検診のすすめ P.04
聖マリアンナ医科大学東横病院 消化器病センター長・教授 中嶋 孝司

冬野菜が美味しくなる季節 P.06
管理栄養士 花里 映里

ペットボトル体操 ～大胸筋を鍛える～ P.06
運動指導科 原田 健

最先端技術で変わる、日本の未来 ～健康・医療・介護の未来予想図 P.07
保健師 内田道子

歩いて健康 文京巡り 第15回「肥後細川庭園」 P.08

医療情報 第59回日本人間ドック学会学術大会に同友会からも3題口演 P.08

医療法人社団 同友会

歩いて健康 文京巡り

第15回「肥後細川庭園」

文京区は歴史的建造物や古き良き時代の趣あふれる名所が数多く、身近な観光スポットとして人気のある街です。このコーナーではそんな文京区の名所にスポットを当ててご紹介します。春日クリニックにご来院の機会に、ウォーキングも兼ねて散策をされてはいかがでしょうか。

2017年3月に「新江戸川公園」から「肥後細川庭園」に名称が変更されました。肥後細川庭園は目白台の台地(関口台地)の自然景観を活かした池泉回遊式庭園です。この地は江戸末期には清水家や一橋家の下屋敷となり、幕末に熊本54万石の細川候の下屋敷となりました。

入り口にある松聲閣（しょうせいかく）は、細川家の学問所として使用されていたようで、一時期は細川家の住まいとして使用されていました。

11月23日（金祝）～12月2日（日）に期間限定で夜の日本庭園ライトアップが開催されます。

■肥後細川庭園　〒112-0015東京都文京区目白台1-1-22
最寄駅　：東京メトロ有楽町線：江戸川橋駅下車（徒歩15分）
都バス：早稲田下車（徒歩5分）
都電荒川線：早稲田駅下車（徒歩7分）
お問合せ：03-3941-2010
開園時間：9：00～17：00（11月～1月は16：00迄）
ライトアップ開催日は21：00迄

MEDICAL NEWS 医療情報

第59回日本人間ドック学会学術大会に同友会からも3題口演

去る2018年8月30日～31日、新潟の朱鷺メッセ（新潟コンベンションセンター）にて「第59回日本人間ドック学会学術大会」が開催されました。当会からは理事長高谷典秀が「職域の健康を守るこれからの人間ドック健診機関の役割」と題して開催2日目のシンポジウムにて講演を行ったほか、産業保健本部運動指導科の原田健科長が「運送業の男性における頚動脈エコー所見と動脈硬化関連因子の検討」と題して口演。総合医局の吉本貴宜総医局長が「当会における多発性嚢胞腎の疫学とスクリーニングに関する検討」と題して口演。春日クリニックの渡邊紀章医務部長が「春日クリニックにおける未受診者の動向調査と受診勧奨」と題して口演を行いました。その中から原田の口演の内容について抄録をご紹介いたします。

◇

頚動脈エコーは、オプション検査として施行される事が多いが、運送業のT事業所では、定期健康診断時にドライバー全員を対象に実施している。本報告では、運送業のドライバー男性における頚動脈エコー所見と動脈硬化関連因子について検討した。

T事業所において頚動脈エコーを実施した受診者のうち、高血圧、脂質異常症、糖尿病の治療中の方を除いた668名を調査対象とし、最大内膜中膜複合体厚（maxIMT）1.1㎜以上のものを所見あり群、1.1㎜未満を所見なし群とし、所見の有無と健診データ及び生活習慣との関連を検討した。

結果、所見あり群は188名（22.6%）で、年齢が高い方がmaxIMTは大きく、健診データでは腹囲、収縮期血圧、拡張期血圧、LDLコレステロール、空腹時血糖、HbA1cでmaxIMTとの関連を認めた。生活習慣では喫煙年数、睡眠、保健指導の希望について、maxIMTと関連または傾向を認めた。今後は保健指導による二次検査受診への効果検証を行いたい。

◇

同友会は学術活動を通じて社会に貢献すべく、今後とも調査・研究に努めてまいります。

「私の健康法」

タレント・ミュージシャン　エド 山口 さん

不健康な生活ばかりしてるけど「体の声」はちゃんと聞いてます

「規則正しくない生活」それがしたくて芸能界に

芸能界での仕事を始めた理由っていうのがね、じつは「規則正しくない生活」が大好きだからなんです（笑い）。釣りが好きで、48年間も磯釣りを楽しんでいますから、夏なんか徹夜で釣りをすることもあるし、曲作りで徹夜になることだってあります。でも、そういう生活が好きなんですよ。会社員には向いてないでしょうねぇ。

一番辛かったのは、子供の頃「朝飯を食え」と言われていたこと。僕は、朝飯が苦手なんですよ。朝起きて一発目で胃に何かを入れると調子悪くなっちゃう。ホテルに泊まると朝食券をもらえたりするけど、断ります。起きてから6時間くらい経って、体がきちんと動いてからバチッと食べるわけです。その後は眠る前に、酒を飲みながらつまみを食べる。これで「一日一食半」。今、メタボとか糖尿とかが問題になっていますが、あれって結局、食生活ですよね。食べることで健康を害するなんておかしいです。僕の場合は最小限の食事で調子がいいんですから人それぞれですよね。

そういえば、今年の6月頭に7日間入院したんです。胃に良性の腫瘍が見つかって、もしかすると初期のがんが隠れているかもしれないって、内視鏡で切取りました。結果は問題なし！ 何が辛いかって、入院している間は酒が呑めないこと。退院の際、主治医の先生から「酒は10日間禁止」と言われましたが、その日のうちに「よし、ようやく呑めるぞ！」って。さすがに焼酎の薄い水割りにしましたけどね（笑い）。

芸能界や釣りの仕事をしていると、睡眠時間が4時間、あるいは徹夜なんて日もありますから、その分、眠れる時には 10時間爆睡したりします。そんな時、酒をちょっと呑むと良く眠れるんですよ。若い頃まったく呑めなかった酒を始めたのはそれが理由。もちろん自分に合った量ですから、二日酔いなんてしたこと無いです。

釣りを始めたおかげで様々なことを学びました

一日一食半の僕ですが、食事については少し思う所があるんです。美味しいものが好きなんですが、高級料亭に行けばっていう発想はないんですよ。有名店が美味いとは限らなくて、近所のお店が美味かったりする。産地でもね、たとえば大間の本マグロが最高だって言いますけど、本当はそうじゃない。長年釣りの世界にいるから分かるんですが、マグロって、わずかに水温が変わっただけで、もう身はボソボソです。大間のマグロは大間で生まれたんじゃなくて、赤道付近で生まれて栄養豊富な北の海を泳いで来て、たまたま青森の大間に差しかかった時、ちょうど美味しくなってるって寸法なんです。その時点で水温が2度上がっていたらもう駄目。そういう時、ニューヨークとかスペインなんかの大西洋マグロの方がよっぽど美味しいって場合もあるわけです。だから「大間のマグロ」っていうブランドだけで高いお金を取るようなお店には行きませんね。

「旬」についてもそうです。真鯛って、一年中あるじゃないですか。でも私たち釣り人に言わせれば、旬は旧暦の3月10日から5月23日まで。新暦で言うなら4月下旬から7月頭まで。それを過ぎたら「麦わら鯛」と呼ばれて河岸ではガクンと値落ちになります。それなのに一年中値段を変えないすし屋があるでしょ？ あれはどういうことなんでしょうかね。

釣りの世界に入ったのは、21の夏に、六本木で遊んでいた連中と南伊豆弓ヶ浜に2泊3日で旅行したのがきっかけです。あの頃は、男も女も真っ黒に日焼けするのが当たり前の時代ですから「黒くなければ若者じゃない！」ってんで、オレも焼くぞ！ で、浜辺に寝そべってはみたものの、江戸っ子四代目だから気が短くてどうにも間が持てない。陸側に目をやったら土産物屋の看板に「投げ釣りセットあります」。「そうか、釣りやってれば時間経つのも早いんじゃない？」で、２００円で購入。左手奥の岩場でまる二日間、飽きもせずにやり続けてバッチシ日焼けはしたものの、魚はフグ1匹釣れず！ それでアタマにきて、帰ってから投げ釣り入門書を買いこみ、まずは湘南でキス釣りをしました。1年後「もっと手ごたえのある魚を釣りたい」との思いから磯釣りに転向。6月の最終日曜日、三浦半島の諸磯浜の岩場からウキ釣りをしていたら、ドーンとアタリがあって、なんとクロダイが7～8枚釣れたんです。もうビックリしちゃって、この日を境に磯釣りへ突入ってわけです。大物を狙って、小笠原には 15回、奄美大島には18年、番組収録でニュージーランド、オーストラリア、日本の離島の9割から竿を出しました。

釣りを続けてきたおかげで、魚のことはもちろん、気象に関する知識やその他もろもろのことが一般の方々より気になります。今年は、黒潮の蛇行により相模湾のシラス漁やウナギの稚魚、さらにキンメ漁も良くないのではないか？ 海水温が太平洋と日本海いずれも高止まりしているので、イカやサンマ漁は辛いだろうとか、でかい台風や大雪にも警戒しなくちゃならない……などなど、ふだんの生活に役立つ知識も身に付きました。釣りは一生ものです。

自分の体の声を聞き感じられることが大事

よく「健康に留意する」って言うでしょ、これ、僕の場合は「自分の体に聞くこと」なんです。クルマに例えるなら、長距離運転をする時などには、音楽は聞かずにエンジン音だけを聞いている。そうすると「あれ？ エンジンオイル減ってるな？」とか、交差点でステアリング切った時「パワステオイル足りてないな？」とかも分かるんです。つまり、クルマの調子を常に意識して耳で聞いてるってことです。もとAライ保持者ですから（笑い）。

人間の場合もね、健康かどうかは自分の「体の声」を聞くことですよ。さきほどお話した胃内視鏡の時もね、昨年の12月中旬、みぞおちの部分に違和感があったんです。痛みがあったわけじゃなく本当に違和感だけ。こりゃあ何かあるかも？ って感じたんです。

僕の場合、規則正しくない生活、そして一日一食半とか、一般の方とはかけ離れたことばかりしちゃってます。だからこそ「体の声」には耳を傾けるよう心掛けています。年1回の市区町村検診には 60歳過ぎてから行くようになりました。血液検査だけでいろんなことが分かっちゃうんですから、この検診だけはおすすめします。検査結果は今のところ、血糖値が気持ち高めの98％Aランクです。

僕にとって、健康な状態とは「お酒を美味しく呑める」っていうこと。たとえば風邪をひいている時って、酒がまずくなるじゃないですか。美味しくなったな？ と感じた時には「治るぞ！」って。まぁ、人によって健康のバロメーターに違いはあるでしょうから、皆さんそれぞれ、それなりの健康法を心掛けてください。（談）

エド 山口さん
（えど やまぐち）
1948年7月9日、東京築地生まれ、世田谷在住。
1979年芸能界ソロデビュー。DJ、俳優、講演、執筆、ステージ活動のかたわら、内藤やす子の「六本木ララバイ」を始めとした作詞・作曲活動も数多く行っている。現在「エド山口&東京ベンチャーズ」で12枚のアルバムをリリース中。スカパーTV（BS）釣りビジョン『Oh!エド釣り日記』（60分年4本）は20年目を迎える。

Doctor's Eye

大腸がん健診・検診のすすめ

聖マリアンナ医科大学東横病院
消化器病センター長・教授
中嶋 孝司

はじめに

俳優今井雅之氏は大腸がんで2015年5月28日、54歳の人生に幕をおろした。大腸がん告白会見での、あまりに変わってしまった姿に大きな衝撃を受けた方は少なくないであろう。今井氏は元自衛官で、日々肉体を鍛え、頑強な肉体の持主であった。その会見の中で、『自分が病気になるとは思っていなかった』、『健診・検診は受けていなかった』、『騙されたと思ってペット検査を受けてください』と言われた。ペット検査と言われたがその主旨は、健診・検診の意味と思われる。また、元プロ野球選手衣笠祥雄氏も大腸がんで2018年4月23日、71歳で亡くなった。樹立した記録の中に、当時の連続試合出場の世界記録がある。負傷しても試合に出続け、「鉄人」と言われ、国民栄誉賞も受賞された。鋼のような肉体であった。

日本のがんの現状

現代は2人に1人ががん（悪性新生物）になる。誰もが罹るかもしれない身近な病気ということになる。がんはどこにでも発生するが、その頻度には差がある。大腸がんは最も多いもので、がんの罹患数では胃がんに次いで2位、死亡数では肺がんに次いで2位である。しかも大腸がんはさらに増加している。胃がんは日本人の国民病と言われたが、近い将来激減すると予想されている。胃がんの主な原因はピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）と解り、感染している人にはピロリ菌治療が推奨されている。若い世代では感染している人が激減している。胃がんの減少はピロリ菌に罹っている人が激減しているからである。今や国民病は胃がんから大腸がんに変わり、大腸がんは誰もが罹る危険性のあるがんと言えそうだ。

がんの原因

がん細胞は遺伝子異常によって発生し、誰の体にも毎日、数千個生じている。人の体は60兆個の細胞からなり、古くなると新しいものに複製され、維持されている。複製のし損なったものががん細胞である。しかし、体に備わっている免疫機能が働き、がん細胞は排除され、がんになることから守られている。肉体を鍛えることは免疫力を高めることにつながる。しかし、頑強な肉体でもがんから逃れることはできない。がんの中にはその遺伝子異常をきたす原因が解っており、予防が可能なものもある。ピロリ菌は胃がん、肝炎ウイルスは肝臓がん、ヒトパピローマウイルスは子宮頸がんの原因になる。これらの細菌やウイルスは駆除したり、罹らないようにすることにより、そのがんになる危険性を減らすことができる。しかし、大腸がんの原因は明らかではない。

大腸がんの症状

どのがんもそうだが、小さなうちは症状がでない。大腸がんも大きくなって初めて腹痛、血便、排便異常などの症状がでるようになる。症状がでるようながんは症状がでる程進んでいるということだ。こうなっては、手遅れのことも少なくない。がんによっては早期発見されても治療法がさほど変わらないものも少なくないが、大腸がんは早期発見により手術ではなく内視鏡切除で何事も無かったように治る。この段階のがんは症状がなく、発見する為には健康と思われる時からの定期的な健診・検診が必要だ。大腸がんで健康を損なうことは予防できるのである。今井氏が言われたように、自分ががんになるかもしれないとの強い危機感を持っている人はほとんどなく、健診・検診を受けることが大切だ。私もがんになるとの危機感はないが、幸いにして習慣化し毎年健診・検診を受けている。

表1　国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」

1. たばこは吸わない	7. 適度に運動
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける	8. 適切な体重維持
3. お酒はほどほどに	9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
4. バランスのとれた食生活を	10. 定期的ながん検診を
5. 塩辛い食品は控えめに	11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
6. 野菜や果物は不足にならないように	12. 正しいがん情報でがんを知ることから

大腸がん検査

大腸がんを発見する為の検査には、便検査（免疫学的便潜血反応）、大腸内視鏡検査、大腸バリウム検査、CT検査、カプセル内視鏡検査、腫瘍マーカー（血液検査）などがある。それぞれに長所、短所があり、残念ながら100％完全なものはない。状況にあわせて検査方法が選択されるが、一般的には便検査、大腸内視鏡検査が行われる。

ドック、住民健診などの多数の人を対象にする場合は便検査が適している。便に血液が含まれているかを調べる。含まれていれば大腸がんが疑われ、大腸内視鏡がすすめられる。簡便で、身体に全く負担のない安全な検査である。しかし、痔からの出血でも異常となる。また、大きながんでも出血がなければ異常とはならず、ましてや早い時期のがんであればチェックできないことも増える。

症状のある人、病院を受診される人は大腸内視鏡検査を選択されることが多い。現時点ではがんの発見には最も有効である。小さながんでも発見でき、大きながんが見落とされることは少ない。病変を切除、組織検査ができ、他にはない長所である。しかし、大腸は襞が多く、死角になりやすい部位が少なくない。また、検査は大腸内を洗い流して行うが、残った内容の下に病気が隠れて発見できないこともある。多少の苦痛を伴うこと、多量の洗腸剤を飲むこと、ほぼ1日がかりになることが欠点である。

最後に

現代は2人に1人ががんに罹り、その中でも大腸がんは最も多いものである。大腸がんは早期発見早期治療により治る。早期発見の為には健康と思われる時からの定期的な健診・検診を受けることが必要である。また、生活習慣を律することは（表1）がんを含めた生活習慣病の予防の為、併せて取り組むべきことである。健康に人生を謳歌したい。

冬野菜が美味しくなる季節

（管理栄養士　花里 映里）

これから出はじめる根菜類は、糖質、ミネラル、ビタミンが豊富で、夏の疲れを回復させ、冬に向けて栄養を蓄える作用があるといわれています。そして冬になると、根菜類も葉物野菜も糖度を高めて、冷えた体を温めてくれるようになります。冬の野菜が甘いのは寒さで凍らないように、水分を減らして糖分を増していくからです。

大　根

大根のデンプン消化酵素（ジアスターゼ）は消化を助け、胃腸の働きを助けてくれます。そしてビタミンCが免疫を高めてくれて、風邪予防にも効果的です。葉もカロテンや鉄分が多く含まれています。是非、大根はまるごと使いきりましょう。

白　菜

食物繊維が豊富で、便秘改善の効果も期待できます。ビタミンCも多く含まれています。

長ネギ

ねぎに含まれるアリシンという成分には、疲労回復作用などがあります。ビタミンCや、βカロテンも多く含まれているので風邪予防にも効果的です。

春　菊

βカロテンやビタミンCも多く含むため、風邪防止にもつながります。

蕪

デンプン消化酵素（アミラーゼ）が含まれており、胃腸の機能を高め胃もたれを改善してくれます。

カリフラワー

ビタミンCをとても多く含み、食物繊維も多く含まれるため、便秘改善にもつながります。

小松菜

カルシウムや、ビタミンC、免疫力を高めるβカロテン、鉄分などを多く含み、ほうれん草よりも多く鉄分が含まれる葉物野菜なので、貧血防止に是非取り入れてほしいと思います。

ごぼう

食物繊維が豊富で、便秘改善にも有効です。また、抗酸化力のポリフェノールを持つため、老化防止にも効果的な食材です。

ほうれん草

βカロテン・ビタミンCなど貧血予防に効果的な作用があります。

里　芋

食物繊維が豊富で、便秘改善に効果的です。また里芋のぬめり成分であるムチンは粘膜の保護をしたり細胞の活性化が期待されます。

ブロッコリー

粘膜を保護するビタミンAを多く含みます。

水　菜

ビタミンC・ビタミンE・βカロテンの作用によりコレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化予防効果が期待できます。また、食物繊維が豊富なため、便秘解消が期待できます。

蓮　根

ビタミンCが豊富で、ムチンも含まれているため粘膜保護の働きもあります。食物繊維・タンニンも豊富で、便秘解消に有効的と考えられます。

冬野菜は総じてビタミンCが豊富です。おいしく食べて風邪を予防していきましょう。ビタミンCは水溶性のビタミンで水に溶けだしやすいです。汁ものなどにすると無駄なく摂ることができます。

ペットボトル体操 ～大胸筋を鍛える～

（運動指導科 原田 健）

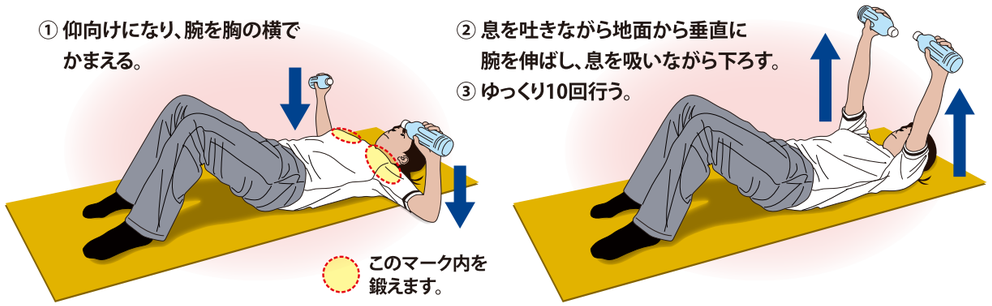
今回は大胸筋を鍛えることを目的とした、家の中でも手軽にできるペットボトル体操をご紹介します。

運動は、関節を痛めている時には行わず、無理をしないように気をつけましょう。

① 仰向けになり、腕を胸の横でかまえる。

② 息を吐きながら地面から垂直に腕を伸ばし、息を吸いながら下ろす。

③ ゆっくり10回行う。



最先端技術で変わる、日本の未来 ～健康・医療・介護の未来予想図

（保健師　内田道子）

皆さんはご自身の未来予想図をお持ちでしょうか。

特定保健指導においてもこの質問をすることがあります。目指す未来の姿へ向け、今こそ健康管理が必要。そこに気がついていただけると、生活改善へ乗り気ではない方も腰が上がる場合があるからです。こうして未来のビジョンを持って今を過ごすこと、大事ですよね。

そして我が国も目指すべき未来を提唱し、動き始めています。

2018年6月、政府は「Society 5.0」への変革に向けて、未来投資戦略2018を閣議決定しました。Society 5.0とは、IoT（Internet of Things）やビッグデータ、AI（人工知能）、ロボットといった先端技術をあらゆる産業や社会生活に取り入れ、経済発展と社会的課題の解決を両立していく我が国が目指す新たな社会です。

この社会的課題の一つ、医療・介護問題に向けては、最先端技術を最大限に活用した健康・医療・介護システムの構築が進んでおります。今年4月には「オンライン診療」に関する項目が診療報酬の改定で新設される等大きな動きもありました。

テレビ電話等の情報通信機器を介し、職場や自宅で医師の診察が可能となるオンライン診療。これにより「高齢者の増加」「専門医の不足」「医師の高齢化」「地域による医師の偏在化」等の課題の解決が期待されます。私共の行う健康相談において、治療中断理由として多く聞かれるのが、忙しい、時間がない…こうした方々に対してもオンライン診療のメリットは大きいように思います。

また同友会の特定保健指導においても、健診当日に初回面接を行う「遠隔面接」を今年から開始しました。健診当日にパソコン、タブレット端末を使用し、支援者、対象者とも自身のオフィスにいながら顔を合わせての面談が可能です。これによりご予約の手間や移動時間、交通費の削減につながります。また健康への意識が高まる健診のタイミングに初回面接を実施できることは、単に時間短縮等の物理的な面でのメリット以上のものがあるように感じております。

そのほかの医療分野では、各個人の生理計測データなど様々な情報をビッグデータとしてAIで解析。これにより予防検診やロボット介護が現実化し、医療費や介護費等の社会的コストの削減や人手不足の解消にもつながることが期待されています。また画像診断にもAI技術の開発が進み、内視鏡画像から胃がんを見つける診断支援のAI開発も進んでいるそうです。

掃除機ロボットに、犬のロボット、話しかけると作動する家電…意識してみると私たちの身近にもすでにSociety5.0を目指した社会が感じられますね。

こうした日本の未来予想図、ぜひ皆さまも一度内閣府のホームページからチェックいただけたらと思います!

参考：　・内閣府ホームページ 科学技術政策　・へるすあっぷ21　2018.No 404

前立腺がん撲滅キャンペーン

男性なら最もかかりやすいがんに備えを

前立腺がんにかかる人は急増中で、近い将来男性のがんで一番に、死亡される方も大幅に増えています。

前立腺腫瘍マーカーPSA（採血検査） 17% OFF
通常価格 3,000円+税 ▶ キャンペーン価格 2,500円+税　春日クリニック　品川クリニック　深川クリニック

前立腺超音波セット（PSA+前立腺超音波） 24% OFF
通常価格 6,500円+税 ▶ キャンペーン価格 4,900円+税　春日クリニック　品川クリニック　深川クリニック

前立腺MRIセット（PSA+下腹部MRI） 26% OFF
通常価格 19,000円+税 ▶ キャンペーン価格 13,900円+税　春日クリニック

※MRIセットは当日のお申込みはお受けできない場合がございますのでご予約をおすすめします。

子宮頸がん検診 強化キャンペーン

子宮頸がんは20～50歳の女性で以前より大幅に増えています。

■ HPV（ヒトパピローマウイルス）

婦人科検査の際にHPV感染の有無を調べることが可能です。

通常価格 5,000円+税 ▼ キャンペーン価格 3,900円+税　22% OFF
春日クリニック　品川クリニック

■ 経膣超音波検査（けいちつちょうおんぱ）

この機会に子宮筋腫や子宮体がん卵巣の病気もチェック!

通常価格 5,500円+税 ▼ キャンペーン価格 4,400円+税　20% OFF
春日クリニック　品川クリニック
※この検査は子宮頸がんを対象としたものではありません

ご好評につき期間延長！ ➡ 期間：2019年3月30日（土）まで

詳しくは各施設のHPをご覧ください

※キャンペーン価格は当日窓口払いの場合のみに適用になります。※健康保険組合様（事業所様）との契約がある場合お申込みいただけません。
※オプション検査は人間ドック、健康診断のコースに追加していただくものです。こちらの項目のみご受診の場合は別途オプション手数料¥3000（税別）でご利用いただけます。
春日クリニック http://www.kasuga-clinic.com/　深川クリニック http://www.do-yukai.com/fukagawa/　品川クリニック http://shinagawa.do-yukai.com/